

МедБестселлер

ЛУЧШЕЕ



Ф.Г. УГЛОВ

ЧЕЛОВЕКУ МАЛО ВЕКА

Издательство АСТ
Москва

УДК 613
ББК 51.204.0
У25

Серия «МедБестселлер. Лучшее»

Дизайн обложки *Дмитрий Агаонов*

Углов, Федор Георгиевич

У25 Человеку мало века / Углов Ф.Г. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 304 с. — (МедБестселлер. Лучшее).

ISBN 978-5-17-147679-3

Федор Григорьевич Углов — знаменитый советский хирург, имя которого занесено в Книгу рекордов Гиннеса. Он прожил 104 года и оперировал до 100 лет. Поэтому тема долголетия для него не только чистая теория, но, прежде всего, практика. Нужно соблюдать не так уж много правил, чтобы прожить долгую и активную жизнь. Долголетие по Углову — это, скорее, образ жизни, чем свод предписаний. Сохранить здоровье, подвижность, ясный ум и интерес к жизни под силу любому, уверен профессор Углов.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-17-147679-3

© Фонд сохранения и развития научного, литературного и общественного наследия академика Ф.Г. Углова, 2025
© ООО Издательство АСТ, 2025

**ЧЕЛОВЕКУ
МАЛО ВЕКА**

Будем жить дольше! Чем другие.

Станислав Ежи Лец

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как ни тяжела и безрадостна бывает временами наша жизнь, думать о скором конце страшно. Расставаться с ней никак не хочется. Все-таки жизнь лучше, чем смерть...

Жизнь — это солнце и свет, это друзья, знакомые, это близкие и родные люди, с которыми так хорошо быть рядом, хотя они и огорчают нас иногда. Нет, надо жить во что бы то ни стало.

Это стремление к жизни при любых условиях, этот страх перед смертью, когда не знаешь, что тебя ожидает там... Помните, у Л. Толстого в рассказе «Старик и смерть»?

Старик, обремененный годами и нуждой, с трудом несет тяжкую ношу. Изнемогая под ее тяжестью, он восклицает: «Где же ты, смерть моя?! Приходила бы поскорее!». А смерть тут как тут, явилась со своей острой косой: «Старик, ты звал



меня? Зачем?» Старик, увидев так близко смерть, испугался и, забыв о своей нужде и тяжелом труде, воскликнул: «Я звал тебя, чтобы ты помогла мне нести мою ношу!»

Подобное мы нередко видим и в жизни. Утомленные нуждой и тяжелым трудом люди говорят: «Как трудно жить! Хотя бы смерть пришла поскорее!» Но когда смерть действительно подходит близко, мало кто радуется ее приближению.

Как врач могу сказать, что наблюдая людей в тот трагический период их жизни, когда смерть вот-вот придет, в момент между жизнью и смертью, я ни от одного человека не слышал, что он хочет умереть. Нет! Только жить! Пусть будет, трудно, пусть будут боли — жить, жить во что бы то ни стало! «Доктор, спасите!»

Но боясь смерти — дорожим ли мы своей жизнью? Бережем ли ее? К сожалению, мы часто относимся к своей жизни по поговорке: «Что имеем, не храним, потерявши — плачем». Только в этом случае плачем не мы, а наши близкие, родные, которые нас любили и которым мы дороги...

В молодые годы, когда жизнь так прекрасна, мы ею обычно совсем не дорожим. Почему? Да потому, что пока человек молод и здоров, ему кажется, что жизнь бесконечна. А смерть? Это, конечно, нечто страшное!.. Но когда еще это будет?! Поэтому о ней лучше не думать!



Да и в зрелом возрасте человек как-то не заботится о своей жизни. Живет и живет — а о том, чтобы побереечь ее, просто не думает.

Почему же человек так беспечно относится к своей жизни? Не потому ли, что она ему легко досталась?! Ведь мы обычно дорожим тем, что нам достается с трудом.

...Незаметно пролетает время в мелочах и повседневных заботах. Не успеешь оглянуться — а тебе уже перевалило за 40... за 50... маячит уже бо. А там? — уходи на пенсию!

И вдруг неожиданно осознаешь, что ты прожил полвека, что жить-то тебе осталось совсем немного. ...Вот сосед по лестничной площадке умер на днях, а ведь ему почти столько же, сколько тебе. Твой коллега и ровесник давно умер — с честью похоронили... А на себя в зеркало погляди: ты же совсем седой! Давно ли по лестнице бегом поднимался. А теперь стоишь и ждешь лифта... Как же так? Неужели жизнь заканчивается? А ты только собирался начать жить по-настоящему... Все думалось: вот устроюсь с квартирой... вот прибавят зарплату... вот сын подрастет... — тогда и начнем жить по-настоящему... Что же выходит — так и не поживешь, как мечтал? Скольких моих сверстников уже нет в живых? Скоро, значит, и моя очередь? Есть, правда, среди знакомых люди 80–90 лет. Но это же такая редкость! И как это им удалось продлить свою жизнь и сохранить работоспособность, энергию и жизнерадостность?! Что же я раньше этим не поинтересовался? Не упустил



ли время, когда еще можно что-то сделать, чтобы прожить долго? И что именно надо делать?..

И тогда человек начинает читать, искать в справочниках, беседовать с пожилыми — а особенно со стариками, — чтобы узнать, как им удалось дожить до таких лет. Может быть, они имеют какой-нибудь эликсир жизни или что-нибудь о нем знают?

Нет! — нет ни эликсира, ни учебников, ни пособий, в которых был бы рецепт долгой жизни.

Я — скажу вам правду — не хочу умирать не только скоро, но и вообще — и уж во всяком случае в ближайшие 20–30 лет. У меня еще масса недоделанных дел, несколько рукописей лежат незаконченными или еще не оформленными. Их надо доделать и попытаться издать. А сколько дел и забот в семье! Не так давно женился сын, у него уже двое детей. Они еще совсем маленькие — внук и внучка. Надо сыну помочь их вырастить, выучить. В наше время это так трудно! Без моей помощи он непременно впадет в нужду. Моя святая обязанность ему помочь, тем более, что он еще не закончил Консерваторию... Правда, он заканчивает уже второй факультет, но детям от этого не легче. Как подумаешь о них — где тут о смерти думать! А ведь она, злодейка, не спросит, закончил я свои дела или нет.

Думы и заботы не только о детях и внуках. Располагали с женой: вот дети подрастут, нам легче будет, тогда и о себе подумаем. А дети чем взрослее, тем больше забот у родителей. А когда же сами-то будем жить,



когда о себе будем думать? Давно собирались как-нибудь подкопить денег и съездить с женой в Италию. Сам я дважды там был в научных командировках; хотел и жену свозить — и все не удавалось. Последние года и мысль эту из головы выкинул... А тут вдруг как-то ясно представилось, что не Италия меня ждет, а нечто иное, очень страшное!.. Да и вообще я не хочу еще покидать этот мир: я так мало жил, так мало наслаждался жизнью! А жизнь, как подумаешь, так прекрасна! И почему я до сих пор об этом почти не задумывался?! Представьте себе: зимой идешь — снег хрустит, воробушки по дороге и на тротуаре буквально под ногами что-то клюют. Какая красота! А летом? — Какое величие — просто дух захватывает! Ковер из душистых трав, цветы самые разнообразные и в поле, и в саду. А когда расцветают фруктовые деревья — боже! Как это прекрасно!

Как-то мы были весной на озере Иссык-Куль. Вокруг озера широкой полосой раскинулись сады, и все деревья были буквально осыпаны белыми цветами. Весь берег был как бы покрыт прекрасным белым покрывалом из чудесных цветов, над которыми с гулом роились пчелы. Разве это можно забыть? Такое можно увидеть только на Земле. Почему я не сел тогда около этих деревьев и не сидел часами, любясь этой сказочной красотой, которая до сих пор стоит перед глазами? Нет, не сел. И даже не остановился. Отметил, что все это очень красиво и пошел куда-то по своим житейским делам.



Как же все-таки мало ценим мы то, что имеем! И эту красоту я не увижу, если умру. Не увижу этого голубого неба? — Страшно подумать... Но ведь это может наступить очень скоро. Ведь я в таком возрасте, что, судя по статистике, мне осталось уже очень немного времени. Но я не хочу умирать, я хочу жить как можно дольше — до тех пор, пока мне не надоест. Может наступить такой момент? — Думаю, может, но для этого надо прожить долго-долго...

Как прожить долго — вот в чем вопрос. Ни один ученый пока что не ответил на него прямо. Так может быть, есть какие-нибудь косвенные ответы. Надо попытаться найти и почитать литературу на эту тему. Не может быть, чтобы никто не пытался ответить на основной вопрос: как прожить долго?

Но как только возникает этот вопрос, сразу же возникает другой: а зачем тебе надо жить долго? Вообще для чего ты живешь? Для чего живет человек? Какая у него цель жизни?

Поэтому прежде, чем ответить на вопрос о долгой жизни, надо сначала понять: для чего ты живешь? Ведь не для того же Бог создал человека, чтобы он только ел и пил — это было бы слишком похоже на животных. А человека и человеческий гений Бог создал по своему образу и подобию, отличив его от всего живого на Земле, а может быть, и во всей вселенной.

«Без высшей цели не может существовать ни человек, ни нация, — утверждает Ф.М. Достоев-



ский. (ППС, т. 24, сс. 24, 47, 48). — Тот, кто наживается на обнищании народа, кто считает богатство и наживу целью своей жизни — ценой разорения целого народа или одного человека, кто не поставил перед собой иной цели жизни, кроме личного обогащения — никогда не станет вождем и исчезнет при первом призыве к высшей цели, к которой пойдут миллионы».

Ф.М. Достоевский не только придавал первостепенное значение нравственным идеалам, но и подчеркивал их национальный характер. А.И. Герцен также считал, что каждый народ представляет собой особый биологический вид. Поэтому тот, кто стремится перестроить жизнь народа не по его национальному складу, а по образу другого народа, по образу, при котором легче можно грабить и уничтожать народ, прикрываясь фальшивыми лозунгами, — не может рассчитывать на успех. Скорее всего, он пожнет презрение и ненависть, а миллионы пойдут за тем, кто укажет пути высокой нравственности и любви к человеку. При этом для русских должны быть русские нравственные идеалы, отличающиеся от идеалов других народов. Ибо навязывание русскому народу идеала западноевропейских или американских народов, чаще всего чуждых русскому человеку, не может найти у него отклика.

Итак, прежде, чем начинать борьбу за долгую жизнь, мы должны ответить на вопрос: для чего мы живем. Для чего вообще живет человек? Вряд ли мож-